

悠々だより

社会福祉法人 萬里の会
 特別養護老人ホーム悠々の里
 デイサービスセンター悠々の里
 悠々の里居宅介護支援事業所

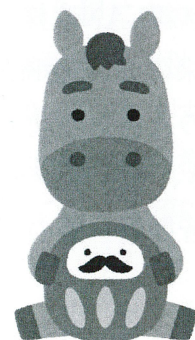
愛知県愛西市小茂井町宮浦64番地1
 TEL: 0567-28-6618 FAX: 0567-28-7183
 ホームページ <http://www.yuuyuu.or.jp>



～今年は午年!～ 午年生まれの馬娘の皆様です
 ～カメラの前で、ちょっぴりおすまし(^^) 飛躍の年になりますように～ ヒヒーン

「悠々だより」第130号 一目次

- P1 …… 表紙
- P2 …… 新春を迎えて・新年のあいさつ
- P3 …… 運動会・ハロウィン撮影会・新入居者様紹介
- P4 …… 秋祭り・10・11月合同誕生会
- P5 …… 法人記念日・クリスマス会
- P6 …… お風呂で健康アップ・寒い時に食べたい物
- P7 …… 身体拘束虐待防止委員会・居宅介護支援事業所だより
- P8 …… これからの予定・お誕生日おめでとう・ウチのかわいいコ自慢!



身体拘束虐待防止委員会について

介護士 中村 さくら

まず、身体拘束とは利用者本人の自傷阻止、周囲への他害を防ぐ、転倒転落防止のために行われる行動制限で医療拘束とも呼ばれています。

当該入所者または他の入所者等の生命または身体を保護するため、「緊急やむを得ない場合」のみ、身体拘束を行うことが認められます。

緊急やむを得ない場合とは、以下の3つの要件「切迫性」「非代替性」「一時性」をすべて満たすことが必要です。

①切迫性

緊急やむを得ない場合の条件の「切迫性」とは、利用者本人または他の利用者の生命または身体が危険にさらされる可能性が著しく高い場合

②非代替性

緊急やむを得ない場合の条件の「非代替性」とは、身体拘束以外に代替する介護方法がないこと

③一時性

緊急やむを得ない場合の条件の「一時性」とは、身体拘束が一時的なものであること

身体拘束虐待防止委員会では、身体拘束をゼロにすることを目標に取り組んでいます。月一回委員会を開き、どうしたら利用者様が安心安全に暮らせるのかなどを話し合っています。また、虐待防止委員会では利用者様に対するスピーチロック、虐待はしていないかアンケートをとり自己点検をしています。

居宅介護支援事業所だより

介護支援専門員 山中 誠治

2026年度から急速な高齢化と介護費用の増大のため、介護保険制度の持続可能性確保が急務となっており、介護サービス利用時の2割負担対象者の年収基準の大幅な引き下げが検討されています。現在、本人が住民税課税者で、合計所得金額が160万円以上である場合は2割負担になります。(合計所得金額が160万円以上であっても課税年金収入+その他の合計所得金額の合計が単身世帯で280万円未満、2人以上世帯で346万円未満の場合や住民税非課税の方などは1割負担になります) その為、現在1割負担の方が新たに2割負担の対象になる可能性があります。また、利用者の急激な負担増を避けるため、当面の間、月々の負担増加額に上限を設ける、収入基準が超えていても預貯金等が一定額以下なら申請により1割負担に戻せるなどの配慮処置も検討されています。



運動会

介護士 服部 千晶

10月8日、食堂にて「運動会」を開催しました。

利用者様は赤組・白組に分かれ「旗揚げゲーム」「物送りゲーム」運動会恒例の「玉入れ」の3つの競技を競い合いました。

毎年行っている玉入れは、利用者様の真剣に取り組む姿があり、職員はその姿を見て、自然と応援に力がはっていました。また、競技終了後に、職員を呼んで仲の良い方と写真を撮って欲しいと声をかけられるなど、最後まで楽しい時間を過ごすことができました。

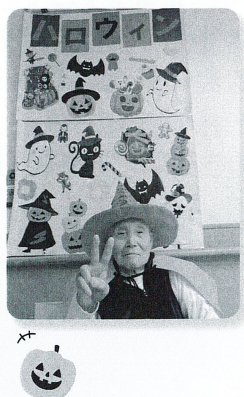


ハロウィン撮影会



介護副主任 永田 貴彦

今では子供から大人まで、思い思いの仮装をして楽しむのが定番になっているハロウィンの日。そこで、悠々の里でも、魔女に、かぼちゃに、おばけに、いつもとは違う自分になり記念撮影を行いました。



新入居者様紹介

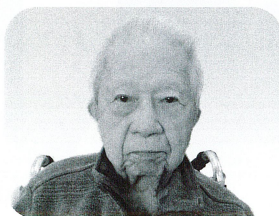
水谷 月子 様

皆さんと仲良く過ごしたいです。



佐藤 英夫 様

皆さんと仲良くお話をしたいです。



城 久雄 様

元気に過ごしたいです。



秋祭り

介護士 紀藤 あかね

10月19日、利用者ご家族と触れ合う秋祭りを開催しました。

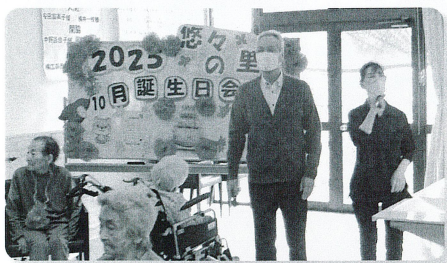
ボランティアによる演奏を始め、ヨーヨー釣り、輪投げ、的当てゲームなどを行いました。それぞれの催し物に参加された利用者様、ご家族の笑顔を見ることができて良かったです。



10・11月誕生日会

介護士 荒木 都子

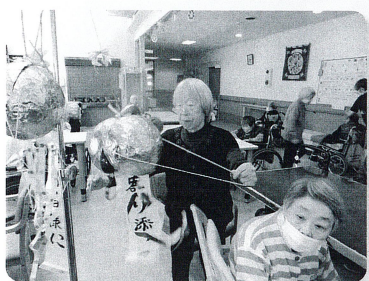
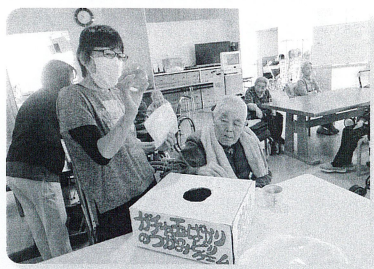
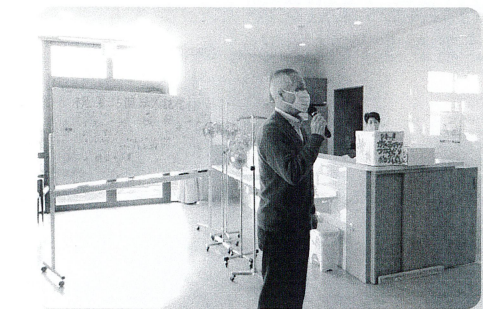
11月5日(水)、10月・11月生まれの方々の誕生日会を開催しました。今回は12名の方々を皆様でお祝いし、中には102歳の方がみえました。「凄いね〜。」「ほー、元気だわ。」など、長寿を称える声があちらこちらから聞こえました。ゲームはすごろくゲームを2チームに分かれて行いました。サイコロを振ってさあゲーム開始!「両手を挙げてパンパン⑤回」「野菜の名前③つ」など、ゴールを目指して皆様でとても盛り上がりしました。結果は引き分け〜皆様で万歳三唱〜。皆様、お元気で長生きして下さいね(^^) それでは皆様の笑顔溢れる素敵なお写真をご覧ください(^^)。



法人記念日

介護主任 西川 智

11月19日(水)に法人記念の行事を開催しました。法人の35周年記念を、利用者様と職員みなでお祝いしました。利用者の皆様が楽しみにしていたのは、何といたってもお昼ご飯。今年の献立は、きのご飯、刺身、天ぷら、茶碗蒸し、ケーキ。普段は残される利用者様も、ごちそうを目の前にあつという間に完食。美味しそうに召し上がる利用者様一人ひとりの姿がとても印象的でした。

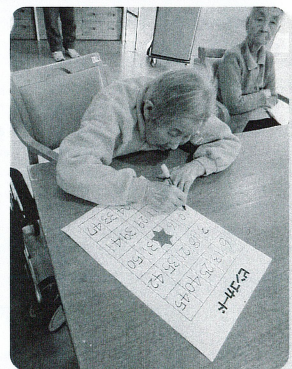


クリスマス会



介護士 岩月 夏佑

12月17日(水)にクリスマス会を行いました。ビンゴゲームを行い優勝したチームにサンタクロースからプレゼントを渡しました。最後に全員でクリスマスソングを歌い、盛り上がりました。皆様の素敵な笑顔がたくさん見られました。



お風呂で健康アップ!



看護主任 戸谷 幸子

入浴の効果と気を付けること!

みなさんが何気なく入っている「お風呂」。入浴の効果と気を付けるべき点を紹介します。楽しく健康づくりに役立てましょう。

※「温熱作用」～毎日体をリフレッシュに～

お風呂に入ると「温熱作用」が発動します。血液循環が良くなることで、身体の隅々に酸素と栄養が行きわたり、老廃物が排泄されます。その他にも痛みが軽減する・柔軟性が高まる・新陳代謝が高まるなどの効果があります。

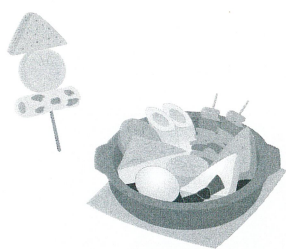
ぬるめの湯(38～40℃)は刺激が少なくリラックス、42℃以上の熱いお湯は刺激が強く体を興奮状態に導きます。温度の使い分けに注意が必要です。

※「浮力の作用」～重力からの解放～

お風呂に首までつかると体重は10分の1に。陸上で体を支えている関節や筋肉が重力から解放されますから、足腰を休ませるには湯舟は絶好の空間です。ふわふわ浮いた感覚には、ストレス解消効果もあります。

※入浴前後にしっかり水分・イオン補給を

「お風呂」でもっとも気を付けたいのが脱水です。私たちの身体の60%は水分で、体重の3%の水分が失われると身体に変調をきたしてしまいます。入浴により水分だけでなく、汗と一緒に塩分も失われてしまいます。おすすめは入浴前後のイオン補給。すばやく水分を吸収させるには、①ナトリウムと糖質が入った②汗に近いイオンバランスの飲料が効果的です。



寒い時に食べたい物

調理主任 佐藤 克也

最近めっきり寒くなり、温かい物が食べたくなる季節になりました。

特に今の時期だと、おでん!コトコト煮込んで芯までしっかり味が染みて美味しいですね。

「おでん」と一言でいっても、地域によって様々で、お出汁と醤油で煮込む関東煮、赤味噌で煮込む味噌おでん、牛すじや鶏がらで出汁をとり、濃口醤油で味付けをし、食べる時にいわし粉をまぶして食べるおでんなどいろいろな種類があります。

もう1つはお鍋。こちらも地域によっていろいろな種類があります。

一般的な寄せ鍋から、もつ鍋、カキの土手鍋、きりたんぽ鍋、石狩鍋、また、調べてみたらほかにも初めて聞いたお鍋が沢山あり驚きました。

まだまだ寒い季節が続きますが温かい物を食べて、体を温めて寒い時期を元気に過ごしましょう。



身体拘束虐待防止委員会について

介護士 中村 さくら

まず、身体拘束とは利用者本人の自傷阻止、周囲への他害を防ぐ、転倒転落防止のために行われる行動制限で医療拘束とも呼ばれています。

当該入所者または他の入所者等の生命または身体を保護するため、「緊急やむを得ない場合」のみ、身体拘束を行うことが認められます。

緊急やむを得ない場合とは、以下の3つの要件「切迫性」「非代替性」「一時性」をすべて満たすことが必要です。

①切迫性

緊急やむを得ない場合の条件の「切迫性」とは、利用者本人または他の利用者の生命または身体が危険にさらされる可能性が著しく高い場合

②非代替性

緊急やむを得ない場合の条件の「非代替性」とは、身体拘束以外に代替する介護方法がないこと

③一時性

緊急やむを得ない場合の条件の「一時性」とは、身体拘束が一時的なものであること

身体拘束虐待防止委員会では、身体拘束をゼロにすることを目標に取り組んでいます。月一回委員会を開き、どうしたら利用者様が安心安全に暮らせるのかなどを話し合っています。また、虐待防止委員会では利用者様に対するスピーチロック、虐待はしていないかアンケートをとり自己点検をしています。

居宅介護支援事業所だより

介護支援専門員 山中 誠治

2026年度から急速な高齢化と介護費用の増大のため、介護保険制度の持続可能性確保が急務となっており、介護サービス利用時の2割負担対象者の年収基準の大幅な引き下げが検討されています。現在、本人が住民税課税者で、合計所得金額が160万円以上である場合は2割負担になります。(合計所得金額が160万円以上であっても課税年金収入+その他の合計所得金額の合計が単身世帯で280万円未満、2人以上世帯で346万円未満の場合や住民税非課税の方などは1割負担になります) その為、現在1割負担の方が新たに2割負担の対象になる可能性があります。また、利用者の急激な負担増を避けるため、当面の間、月々の負担増加額に上限を設ける、収入基準を超えていても預貯金等が一定額以下なら申請により1割負担に戻せるなどの配慮処置も検討されています。

これからの予定

1月

【January】

- ・誕生日会 & かきぞめ大会
7日(水)



2月

【February】

- ・節分行事
4日(水)



3月

【March】

- ・誕生日会 & 桃の節句
4日(水)
- ・彼岸供養
11日(水)
- ・花見ドライブ
25日(水)



<面会のご案内>

面会ルールは必ずお守りください。

- ・面会の予約 原則必要ありませんが、行事や急きょ病院受診になる場合がありますので、事前にお問い合わせいただくことをお勧めいたします。
- ・面会時間 《午前》10:30~11:30
《午後》14:30~16:00
- ・館内への入室人数 6名まで ・面会時間 20分
- ・不織布マスク着用(ない方は、入館できません)
- ・風邪症状の方の面会禁止 ・飲食禁止

※外出をご希望される場合は、事前にお問い合わせください。

※面会方法の変更についてはホームページに掲載させていただきます。

お誕生日おめでとうございます!

1月生まれの方

久野 智子様	102 歳
伊藤美年子様	96 歳
黒宮 敬子様	91 歳
三輪 妙子様	91 歳
武藤智代子様	91 歳
殿山 通代様	86 歳
市野 正勝様	82 歳
伊藤とし子様	78 歳

2月生まれの方

安田富美子様	101 歳
水谷 月子様	93 歳
内田 哲二様	92 歳
土方ヒと己様	88 歳
鈴木 永子様	88 歳
田中 繁子様	86 歳
堀田サヨ子様	87 歳
内田しづ子様	83 歳

3月生まれの方

中野百合子様	99 歳
梶浦 誓様	95 歳
佐藤 文子様	92 歳
山内登志子様	87 歳
丹羽 一子様	82 歳



うちの
かわいいコ
自慢!

悠々の里の職員に日々、癒しを与えてくるペットたちをご紹介します。

今回は施設長宅のワンちゃんになります。

施設長夫婦は子どもが独立し二人だけとなり、寂しさと悩み事があった時期に迎え入れた愛娘同然で、いろいろと救われたそうです。



名前：ジュアン（家に来たのが6月だったので、妻がフランス語で6月とつけました）

犬種：トイプードル

年齢：12歳

性格：自分を犬だと思っておらず、散歩で他の犬に会ってもほぼ無視で、めったにご挨拶をしません。

飼い主が「すみません」といつも謝っています。